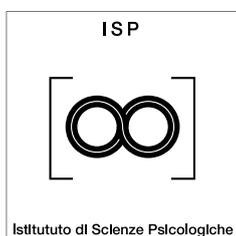


Corso di Perfezionamento Universitario in

TECNICHE di RILASSAMENTO e BENESSERE PSICOFISICO



Direttore
Prof. Ettore De Monte,
Vicedirettore
Dott.ssa Giuliana Mossolani

Organizzatori
Università Europea di Roma
Istituto di Scienze Psicologiche



Presentazione e finalità

Il corso prepara esperti nell'uso delle principali tecniche di rilassamento, immaginazione, focalizzazione e defocalizzazione, come il Training Autogeno, il Rilassamento Progressivo, il Rilassamento Frazionato, la Mindfulness, le Tecniche Immaginative e Immersive e l'Ipnosi. Il Corso prepara, inoltre, esperti nella progettazione ed esecuzione di piani d'intervento finalizzati all'induzione e stabilizzazione nel tempo della distensione mentale e corporea, nella singola persona o nel gruppo di persone.

Possibili Sbocchi Professionali

- Promozione del benessere e della salute mentale e prevenzione del disagio psichico, nelle aree della psicologia clinica, lavorativa, scolastica, sportiva, ecc.
- Alleggerimento delle condizioni psicopatologiche, riconducibili all'ansia e allo stress, già diagnostiche e in corso di trattamento clinico, in collaborazione con psicoterapeuti e psichiatri.
- Creazione di progetti mirati per istituti di riabilitazione, centri di igiene e salute mentale o comunità terapeutiche.
- Ricerca clinica e sperimentale in ambito accademico e/o ospedaliero.

Finalità

Programma didattico

1. Introduzione alle Tecniche di Rilassamento e di Benessere Psicofisico (TRB)

- Definizioni, storia, psicofisiologia, progettazione e applicazioni
- Training Autogeno di Shultz
- Rilassamento Frazionato di Vogt
- Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Tecniche Immaginative, guidate e auto-indotte
- Tecniche di Focalizzazione e De-focalizzazione
- Mindfulness
- Biofeedback
- Neurofeedback
- Ipnosi e Suggestione
- Mental Modeling
- Realtà Virtuale e Aumentata per ansia e fobie

2. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dello Sviluppo

- TRB e disturbi d'ansia
- TRB e disturbi dello sviluppo
- TRB nei DSA
- TRB nell'ADHD

3. TRB in Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'adulto

- TRB nei disturbi d'ansia
- TRB nei disturbi dell'umore
- TRB nelle dipendenze
- TRB nei disturbi alimentari
- TRB nei disturbi sessuali
- TRB nei disturbi di personalità

Programma

4. TRB in Psicologia Medica

- TRB in medicina comportamentale
- TRB in psicologia oncologica
- TRB nella terapia del dolore

5. TRB in Psicologia del Lavoro

- TRB e stress lavoro correlato
- TRB e burnout
- TRB e dinamiche istituzionali

6. TRB in Psicologia non Clinica

- TRB e perinatalità: sterilità, gravidanza, parto e post-parto
- TRB in psicologia della salute
- TRB in psicologia dello sport

Esercitazioni Pratiche

Prima che teorica o empirica, la psicologia è una scienza pragmatica che fonda sull'esperienza e l'efficacia operativa. Sulla base di questa evidenza, il Corso persegue finalità prettamente pratiche, così trasferendo l'arte specialistica del saper fare, in merito alle seguenti tecniche:

- Pratica del Rilassamento Frazionato di Vogt
- Pratica del Training Autogeno
- Pratica del Rilassamento Progressivo di Jacobson
- Pratica delle Tecniche Immaginative e Immersive
- Pratica del Biofeedback
- Pratica del Neurofeedback
- Pratica della Mindfulness
- Pratica della Realtà Virtuale e Aumentata

Il Training Autogeno

Tra le diverse tecniche presentate, il Corso pone una particolare attenzione al Training Autogeno, al quale sono infatti dedicate diverse ore di esercitazioni pratiche. La conoscenza completa di questa tecnica è, infatti, una condizione necessaria per poter, poi, padroneggiare liberamente tutte le altre tecniche, specialmente quelle dedicate al rilassamento. Nelle tecniche di rilassamento, infatti, il Training Autogeno è psicofisico e occupa, pertanto, la posizione centrale tra le tecniche più corporee, come il Rilassamento Progressivo di Jacobson, e quelle più mentali, come le Tecniche Immaginative e Immersive.

Fine Settimana Residenziale

Già incluso nei costi d'iscrizione, il corso prevede la partecipazione a un fine settimana residenziale e intensivo (dal venerdì alla domenica), da svolgersi presso una struttura e una località ancora da definirsi. Una simile esperienza è ritenuta, qui, necessaria per i seguenti motivi: 1) l'apertura e la messa in gioco di sé; 2) la condivisione in gruppo delle giornate e degli obiettivi didattici; 3) l'immersione nella pratica quotidiana continuativa, non limitata solo al momento d'utilizzo delle tecniche; 4) lo sviluppo di un atteggiamento più collaborativo ed empatico verso gli altri; 5) il perseguimento e la generalizzazione della distensione psicofisica, come stile relazionale ed esistenziale, oltre che meramente professionale.

Residenziale

Comitato Scientifico

Prof.ssa Contardi Anna
Prof. De Monte Ettore
Prof.ssa Fabbricatore Maria Antonietta
Prof. Farina Benedetto
Dott.ssa Mossolani Giuliana
Prof.ssa Navarini Claudia
Prof. Tamburello Antonino

Direttore: Prof. De Monte Ettore
Vicedirettore: Dott.ssa Mossolani Giuliana
Coordinatrice: Prof.ssa Contardi Anna
Tutor d'Aula: Dott. Clemente Davide, Dott.ssa D'Ari Giulia

Docenti

Dott. Angeletti Riccardo (SIIPaC Umbria Onlus)
Dott.ssa Cafaro Valentina (Associazione di Promozione Sociale ETNA)
Prof. Cheli Simone (Università degli Studi di Firenze)
Prof. Crea Giovanni (Università Europea di Roma)
Prof.ssa Contardi Anna (Università Europea di Roma)
Dott. Davi Leonardo (Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico Umberto I)
Prof. De Monte Ettore (Università Europea di Roma, Istituto di Scienze Psicologiche)
Dott.ssa Fatta Laura (Centro AITA)
Dott.ssa Garau Flavia (Istituto di Scienze Psicologiche)
Prof. Iani Luca (Università Europea di Roma)
Dott.ssa Iannucci Margherita (Università Europea di Roma)
Prof. Imperatori Claudio (Università Europea di Roma)
Dott.ssa Maione Florinda (SIIPaC Lazio Onlus)
Dott. Manfredi Gianluca (Istituto di Scienze Psicologiche)
Dott.ssa Morelli Francesca (Fondazione Internazionale Fatebenefratelli)
Dott.ssa Mossolani Giuliana (Associazione Mammecare, Istituto di Scienze Psicologiche)
Dott.ssa Napoliano Carmen (CCNP San Paolo, AIDAI)
Dott.ssa Pelli Sara (Università Europea di Roma)
Dott.ssa Stranieri Silvia (CCNP San Paolo, AIDAI)
Dott. Valenti Enrico (Università di Roma La Sapienza, Neurosystem)
Dott. Zarfati Alessandro (Neurosystem)

Durata e Frequenza

Gennaio 2020 - Gennaio 2021

Il corso avrà la frequenza di un fine settimana al mese (dal venerdì mattina alla domenica pomeriggio), compreso un fine settimana residenziale.

Sede di svolgimento delle attività

Aule dell'Università Europea di Roma (lezioni frontali ed esercitazioni pratiche).

Sede dell'Istituto di Scienze Psicologiche (esercitazioni pratiche di Training Autogeno – gruppi da 5/7 studenti).

Requisiti di Ammissione

Per poter iscriversi al Corso è necessario essere in possesso di uno dei seguenti requisiti:

- Laurea in psicologia: 1) laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche; 2) lauree magistrali di ambito psicologico.
- Specializzazione in psicoterapia.
- Possono presentare domanda di ammissione anche i candidati in possesso di un titolo accademico conseguito all'estero, equiparabile per durata e contenuto al titolo accademico italiano richiesto per l'accesso al Corso.

Modalità di selezione e d'iscrizione

Valutazione CV, questionario pre-selettivo e colloquio orale.

L'iscrizione potrà essere compilata utilizzando esclusivamente il sistema informatico Esse3.

Apertura iscrizioni: 31 luglio 2019

Chiusura iscrizioni: 31 dicembre 2019

Numero massimo di iscritti: 30

Costo

Totale: € 2850 (IVA INCLUSA)

Rata unica: € 2850 al momento dell'iscrizione

Più rate: I° rata € 850 (+ €16 imposta bollo) al momento dell'iscrizione

II° rata € 1000 (entro il 15 febbraio 2020)

III° rata € 1000 (entro il 15 maggio 2020)

Esame finale

Sono previste 2 prove di verifica in itinere strutturate con risposte a scelta multipla e domande aperte.

L'esame finale consisterà nella discussione della Tesina finale (approfondimento di un argomento a scelta), elaborata su di un caso clinico individuale o di gruppo.

Frequenza necessaria per affrontare l'esame finale:
80 % delle lezioni frontali e delle esercitazioni pratiche di Training Autogeno

ISCRIZIONE

Attestati rilasciati

**Esperto in Tecniche di Rilassamento e
Benessere Psicofisico**

Operatore Clinico di Training Autogeno

Informazioni

Cell:

3921029755

Email:

info@scienze psicologiche.com

Informazioni